

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

# Fantasia de FRUTAS TROPICALES

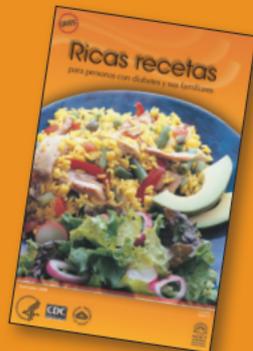


**Más que comida, es vida.  
It's more than food. It's Life.**

¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



**NDEP**  
National Diabetes  
Education Program



2015 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.

NDEP-122SP

# Fantasia de FRUTAS TROPICALES

Los trópicos ofrecen una gran variedad de frutas que harán que esta deliciosa y colorida receta sobresalga entre los otros platos ¡y que usted se saboree antes de probarla! Porciones totales: 3.

## Ingredientes:

8 onzas de yogur de naranja sin azúcar y sin grasa  
 5 fresas medianas cortadas en mitades  
 3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (ó ½ taza de melón cortado en cubos)  
 3 onzas de melón cantalupo cortado en rebanadas (ó ½ taza de melón cortado en cubos)

1 mango pelado y sin semillas cortado en cubitos  
 1 papaya pelada y sin semillas cortada en cubitos  
 3 onzas de sandía sin semillas y cortada en rebanadas (ó ½ taza de sandía cortada en cubitos)  
 2 naranjas sin semillas y cortadas en rebanadas  
 ½ taza de jugo de naranja sin endulzar

## Instrucciones:

- Vacíe el yogur en un recipiente y mezcle cuidadosamente todas las frutas.
- Vierta el jugo de naranja sobre la mezcla de frutas.
- Mezcle bien y sirva una porción de ½ taza como postre.

<b>Sustituciones:</b> Frutas 2 ¾ Leche 1/3 Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo al sistema de sustituciones de la Asociación Americana de Diabetes.	Información Nutricional Fantasia de frutas tropicales Porción.....½ taza		Contenido por Porción Calorías.....170 Calorías por Grasa.....5	
	% del requerimiento nutricional diario* Grasas totales 0.5g.....1% Grasas saturadas 0g.....0% Ácidos grasos trans 0g Colesterol 0mg.....0%	Sodio 40mg.....2% Carbohidratos totales 41g.....14% Fibra dietética 5g.....20% Azúcares 30g Proteínas 4g	Vitamina A 50% Vitamina C 230% Calcio 15% Hierro 20%	*Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.

Ordene o descargue copias de los materiales de Más que comida, es vida. y el recetario en [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep), o llame al 1-888-693-6337.